

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

EDNA MIGUEL DOS SANTOS  
KILZA BONINA DANTAS LÔBO  
RAQUEL PAULA SOARES

**INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO  
ALIMENTAR: REVISÃO INTEGRATIVA DA  
LITERATURA**

RECIFE/2022

EDNA MIGUEL DOS SANTOS  
KILZA BONINA DANTAS LÔBO  
RAQUEL PAULA SOARES

**INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO  
ALIMENTAR: REVISÃO INTEGRATIVA DA  
LITERATURA**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Professor(a) Orientador(a): Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S237i Santos, Edna Miguel dos  
Influência do estresse no comportamento alimentar: revisão integrativa  
da literatura. / Edna Miguel dos Santos, Kilza Bonina Dantas Lôbo, Raquel  
Paula Soares. - Recife: O Autor, 2022.

31 p.

Orientador(a): Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2022.

Inclui Referências.

1. Ingestão de alimentos. 2. Comportamento. 3. Nutrição. 4.  
Estresse psicológico. 5. Transtornos da alimentação. I. Lôbo, Kilza Bonina  
Dantas. II. Soares, Raquel Paula. III. Centro Universitário Brasileiro -  
UNIBRA. IV. Título.

CDU: 612.39

*Com o intuito de auxiliar o próximo foi que arquitetamos este trabalho, sendo assim, dedicamos essa monografia a todos aqueles a quem este estudo possa auxiliar de alguma forma.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente à Deus, por nos dar condições para concluir este bacharel em nutrição em meio a tempos tão difíceis. Obrigada por nos proporcionar saúde, sabedoria e paciência para que hoje este sonho se tornasse palpável.

Em especial, a nossos familiares por nos ter prestado todo suporte, nos incentivando e motivando frente as dificuldades. A vocês toda a nossa gratidão por compreenderem e respeitarem nossos momentos de ausência enquanto empenhávamos para a realização desta obra.

A todo o corpo docente desta graduação que de alguma forma contribuiu com nossa formação acadêmica.

Por fim, à nutrição, que nos possibilitou um olhar diferenciado para com o próximo, fazendo compreender suas singularidades, hábitos, desejos, frustrações e anseios, mostrando o quanto uma simples alimentação nos ajuda a valorizar ainda mais a vida.

**Edna Miguel dos Santos**  
**Kilza Bonina Dantas Lôbo**  
**Raquel Paula Soares**

*“Que os vossos esforços desafiem as impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes coisas do homem foram conquistadas do que parecia impossível.”*  
*(Charles Chaplin)*

## SUMÁRIO

### **1 INTRODUÇÃO**08

### **2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**09

### **3 REFERENCIAL TEÓRICO**11

3.1 Estresse: significado, origem, conceito e agentes geradores11

3.2 O processo da atuação do estresse na alimentação12

3.3 Transtornos alimentares associados ao estresse14

3.4 Atuação nutricional frente aos transtornos alimentares18

### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**19

### **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**25

### **REFERÊNCIAS**25

## INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Edna Miguel dos Santos<sup>1</sup>

Kilza Bonina Dantas Lôbo<sup>2</sup>

Raquel Paula Soares<sup>3</sup>

Hugo Christian de Oliveira Felix<sup>4</sup>

**Resumo:** A definição de estresse pode ser entendida como sequências de reações, que modificam a integridade psicológica e física, que ameaçam o equilíbrio do organismo (homeostase). As diversas reações que modificam o equilíbrio do organismo são conhecidas como estressores. As experiências estressoras sofrem influência de fatores socioambientais, que por sua vez podem interferir diretamente na ingestão de alimentos e no comportamento alimentar. O estresse incontrolável muda os padrões de alimentação e a saliência e o consumo de alimentos hiperpalatáveis; com o tempo, isso poderia levar a mudanças na carga alostática (equilíbrio) e desencadear adaptações neurobiológicas que promovem um comportamento cada vez mais compulsivo. O objetivo desse estudo foi identificar na literatura a influência do nível de estresse no comportamento alimentar. O mesmo trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura, com busca nas bases de dados: PUBMED, BVS e SciElo, no período de julho de 2021 à maio de 2022. Foram utilizados para seleção da amostra os seguintes descritores e suas variações disponíveis nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): ingestão de alimentos, comportamento, nutrição, estresse psicológico e transtornos da alimentação, com uso do operador booleano “AND”. Foram incluídos na amostra: textos completos, na forma de artigos científicos, publicados em português, inglês ou espanhol nos últimos 5 anos. Foram excluídos, as revisões de literatura, os artigos científicos incompletos não disponíveis na íntegra para leitura minuciosa e que não atenderam ao objetivo proposto.

**Palavras-chave:** Ingestão de Alimentos. Comportamento. Nutrição. Estresse Psicológico. Transtornos da Alimentação.

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharel em Nutrição da UNIBRA. E-mail: ednamiguelnutri@gmail.com

<sup>2</sup> Discente do Curso de Bacharel em Nutrição da UNIBRA. E-mail: kil\_dantas@hotmail.com

<sup>3</sup> Discente do Curso de Bacharel em Nutrição da UNIBRA. E-mail: raquelps08@hotmail.com

<sup>4</sup> Professor da UNIBRA. Esp. em Gestão Educacional. E-mail: prof.hugo@outlook.com



## 1 INTRODUÇÃO

Os transtornos mentais estão entre as principais causas de incapacidade em todo mundo. Dentro desses transtornos, estão incluídos o de ansiedade e o estresse. A ansiedade representa uma complexa interação entre fatores psicológicos, temperamentais, biológicos e sociais (GIACOBBE; FLINT, 2018). Caracteriza-se geralmente por sentimentos excessivos de preocupação e medo. A ansiedade alcança altas taxas de prevalência a nível mundial, com estimativas em torno de 3,8 a 25%. Em pessoas com alguma doença crônica, esta estimativa pode alcançar até 70% (KANDOLA et al., 2018).

Já o estresse pode ser entendido como sequências de reações, que modificam a integridade psicológica e física, que ameaçam o equilíbrio do organismo (homeostase). As diversas reações que modificam o equilíbrio do organismo são conhecidas como estressores. As experiências estressoras sofrem influência de fatores socioambientais, que por sua vez podem interferir diretamente na ingestão de alimentos e no comportamento alimentar. (OLIVEIRA et al., 2016)

Atualmente o estresse é considerado um problema a nível mundial. A resposta individual do organismo ao estresse é influenciada principalmente pela forma como as pessoas vivenciam as experiências estressoras e podem variar de acordo com características psicológicas, fisiológicas e ambientais (ANSARI et al., 2014).

Diversas evidências sugerem que o estresse modifica o comportamento alimentar, redirecionando as escolhas alimentares para alimentos com maior valor energético e palatabilidade, especialmente aqueles ricos em açúcar e gordura (ZELLNER; SAITO GONZALEZ, 2007).

Estudos anteriores afirmam que mulheres estressadas apresentam maior consumo de alimentos calóricos quando comparadas às menos estressadas, o que não foi visto para os homens. E podem reagir mais fortemente a sintomas depressivos em relação a alimentos (MIKOLAJCZYK; ANSARI; MAXWELL, 2009).

Os hábitos alimentares desempenham um importante papel no enfrentamento do estresse, afirma-se que alguns alimentos corroboram com o aumento às reações de estresse, tornando os indivíduos muito mais sensíveis. Observa-se que pessoas

sob estresse tendem a consumir alimentos calóricos lanches e gordura (FRANÇA et al., 2012; FREITAS et al., 2015).

A vida cotidiana exige constante equilíbrio dinâmico entre o apetite, a ingestão, o armazenamento de energia e a mobilização. Em humanos, o estresse afeta a alimentação de forma bidirecional; um subgrupo diminui a ingestão de alimentos e perde peso durante ou após o estresse, enquanto a maioria dos indivíduos aumenta a ingestão de alimentos durante o estresse (SILVA; 2019).

A alimentação induzida por estressores, é visto como algo prazeroso. Durante os períodos de estresse crônico, as pessoas muitas vezes têm pouco tempo para preparar escolhas alimentares saudáveis e, conseqüentemente, tendem a escolher alimentos rápidos, que geralmente são mais calóricos (SILVA et al., 2018).

O consumo elevado de alimentos ricos em açúcar como tentativa de melhorar o humor e aliviar o estresse pode estar associado à resposta fisiológica em consequência do consumo deste tipo de substâncias. Isto porque os carboidratos aumentam os níveis séricos de serotonina, importante neurotransmissor do sistema nervoso central que é responsável pela sensação de prazer e está envolvido em vários aspectos do humor (FERREIRA; 2018).

Diante do exposto até aqui o objetivo do atual trabalho é identificar a influência do estresse no comportamento alimentar e transtorno alimentar.

## **2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura acerca da influência do estresse no comportamento alimentar. O período do estudo se deu entre os meses de julho de 2021 a maio de 2022.

O levantamento bibliográfico foi realizado seguindo os padrões dos itens de relatórios preferenciais para revisões sistemáticas (PRISMA) (MOHER ET AL., 2009). Os estudos foram buscados nas bases: PUBMED, BVS e SciElo.

Foram utilizados para seleção da amostra os seguintes descritores (palavras-chave) e suas variações disponíveis nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): ingestão de alimentos, comportamento, nutrição, estresse

psicológico e transtornos da alimentação; combinados entre si com uso do operador booleano “AND”.

Para constituir a amostra foram selecionados os trabalhos que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: textos completos, na forma de artigos científicos, com assunto principal relacionado a influência do estresse no comportamento alimentar e transtornos alimentares, publicados em português, inglês ou espanhol nos últimos 5 anos. Foram excluídos, revisões de literatura, cartas editoriais, os artigos científicos incompletos não disponíveis na íntegra para leitura minuciosa e que não atenderam ao objetivo proposto.

Os dados foram coletados nas bases de dados PubMed, BVS e SciELO, respeitando os critérios de inclusão acima definidos.

A primeira etapa que compreende a coleta de dados foi realizada a partir da seleção de artigos, através da busca nas bases de dados pelos descritores pré-estabelecidos, efetivou-se leitura dos títulos e resumos dos artigos, a fim de selecionar aqueles que tinham mais afinidade com a temática trabalhada.

A segunda etapa da coleta de dados, foi compreendida pela leitura minuciosa na íntegra dos artigos selecionados na primeira etapa, a fim de se buscar nas pesquisas prévias respostas que atendam aos nossos objetivos.

Foram excluídas nessa etapa toda publicação duplicada e as que não atenderam a temática trabalhada. Após seleção da nossa amostra final, os dados pertinentes aos artigos foram sistematizados por meio de um formulário de análise individual que permitiu a obtenção das seguintes informações: título, referências (autor, periódico, revista, ano), tipo de artigo/metodologia (estudo quantitativo, qualitativo), objetivos do estudo e conclusão.

Em relação aos aspectos éticos, este estudo por ser de revisão, não foi submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa, mas respeitou as diretrizes e critérios estabelecidos na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Os preceitos éticos estabelecidos foram respeitados no que se refere a zelar pela legitimidade das informações, privacidade e sigilo das informações, quando necessárias, tornando os resultados desta pesquisa públicos.

Quanto aos riscos, esta pesquisa apresentou riscos mínimos, devido ao fato de serem utilizados estudos com dados secundários com resultados previamente publicados. Quanto aos benefícios, estes foram imensos, pois permitiram a ampliação do conhecimento sobre a influência do estresse no comportamento alimentar, a fim de propor soluções para redução desses fatores estressores na alimentação.

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 Estresse: significado, origem, conceito e agentes geradores

A palavra "**estresse**" origina-se da palavra inglesa "**stress**", que significa "tensão", "pressão" ou "insistência". Pode-se definir estresse como um conjunto de reações fisiológicas necessárias para a adaptação a novas situações (SOUSA et al., 2015; ENUMO et al., 2020).

O estresse pode ser desencadeado por diversos fatores, sejam eles: físicos, psíquicos ou sociais. Hans Selye, pesquisador húngaro, caracteriza-se por realizar um dos primeiros estudos sobre estresse, em 1936, onde buscou definir o termo estresse como "tensão na vida" (SELYE, 1978).

Em sua pesquisa experimental submeteu animais a estímulos estressores e observou uma característica específica na resposta física e comportamental das cobaias, após realização de tal experimento, pode observar um crescente interesse dos pesquisadores quanto à identificação dos agentes estressores, bem como dos eventos fisiológicos envolvidos na resposta do organismo ao estresse (SELYE, 1978)

O estresse é comumente definido como um estado ou condução em que a homeostase do organismo é perturbada, como resultado de estímulos estressores. É uma constelação de eventos, envolvendo a participação de diferentes sistemas do organismo em resposta a agentes estressores, como fatores climáticos, ruídos, exercício físico intenso, desnutrição, infecções, ruídos, entre outros (FOUGIA et al., 2002).

Em resposta à condição de estresse, Selye denominou como "Síndrome Geral de Adaptação" as três fases que acontecem em resposta ao estresse. São elas: 1) a

reação de alarme, onde o organismo identifica o estímulo estressante; 2) a fase de resistência, que se caracteriza pela tentativa de adaptação do organismo frente ao estímulo estressante, 3) a fase de exaustão, que é caracterizada pela perda de capacidade de adaptação do organismo (SELYE, 1978).

Segundo Enumo et al. (2020) os casos mais comuns relacionados a ansiedade e estresse são de natureza: (a) física: alimentação e sono desregulados, cefaleia, exaustão física, elevação dos batimentos cardíacos; (b) emocionais: preocupação excessiva, raiva, humor deprimido, tristeza, culpa, nervosismo; (c) comportamentais: irritabilidade, violência, abuso de substâncias; (d) cognitivos: dificuldade de concentração e perda de memória.

Dois componentes que estão envolvidos diretamente na ativação da resposta ao estresse são o eixo Hipotálamo Pituitária Adrenal (HPA) e o Sistema Nervoso Autônomo. Sua ativação inicia-se através dos impulsos nervosos desencadeados pelo estresse que são transmitidos para o hipotálamo que secreta o CRH (Hormônio liberador de corticotrofina), o qual passa pelo sistema porta hipotálamo-hipofisário, chegando até a hipófise anterior. Neste local, o CRH induz a secreção do hormônio adrenocorticotrófico, que flui pela corrente sanguínea até o córtex da adrenal, induzindo a secreção de glicocorticóides como o cortisol e aldosterona (RADLEY, 2012)

A identificação dos níveis de cortisol no organismo é utilizada como indicador de estresse em seres humanos, enquanto a de corticosterona é utilizada no caso de roedores (RADLEY, 2012).

A Psiconeuroimunologia há décadas vem investigando a relação entre estresse e desenvolvimento de doenças. Observou-se que tanto o excesso quanto a inadequação da resposta dos hormônios do estresse estão associados com doenças inflamatórias crônicas, autoimunes, alimentares e alérgicas. Assim, a ativação crônica do eixo HPA durante o estresse pode afetar a susceptibilidade ou o grau das doenças infecciosas através do efeito imunossupressivo dos glicocorticóides (SOUZA, 2015).

### 3.2 O processo de atuação do estresse na alimentação

Comer de maneira saudável contribui para manter a saúde melhorando assim o prazer de viver. Boas dietas, prática de exercício físico e hábitos alimentares saudáveis são fundamentais para o crescimento e desenvolvimento adequados e para a prevenção de doenças. Diversos agravos de saúde são decorrentes de dietas e nutrição inadequadas (DALMAZO et al., 2019).

O estresse é um dos fatores que podem influenciar a saúde e o comportamento humano, pode ser definido como “a resposta generalizada e não específica do corpo a qualquer fator que oprime, ou ameaça sobrecarregar, as habilidades compensatórias do corpo para manter a homeostase” (FERREIRA, 2018).

Embora os fatores causadores de estresse variem muito de indivíduo para indivíduo, as reações fisiológicas do corpo humano contra o estresse são muito semelhantes entre si. Reações fisiológicas como elevação da pressão arterial, enxaqueca, respiração rápida e transpiração causam mudanças psicológicas como ansiedade, preocupação e depressão. Aprender a controlar e lidar com o estresse pode fornecer a capacidade de uma pessoa de apresentar reações adequadas e suficientes contra o estresse extremo e prolongado (FERREIRA, 2019).

É difícil para os indivíduos modificarem seus hábitos alimentares. As maneiras mais eficazes de lidar com o estresse são comer porções menores, de modo mais lento e frequente, evitando alimentos ricos em açúcares e gordura, sal, cafeína e não pular refeições. Além disso, a prática de exercícios físicos e o sono regular apresenta grandes benefícios para lidar com o estresse e os comportamentos alimentares desordenados (FLEIG et al., 2018)

Hábito é definido por Aurélio (2020), como a disposição adquirida pela repetição frequente de um ato, uso ou costume. Alimentar significa dar alimento, nutrir, sustentar, munir, abastecer.

Carvalho et al. (2013), Matias et al (2010), definem comportamento alimentar como todas as formas de convívio com o alimento, que inicia com a decisão sobre qual alimento consumir, modo de preparo, horários até o processo de divisão dos alimentos.

Diante disso, o comportamento alimentar é um conjunto de ações relacionadas ao alimento, que envolve desde a escolha até a ingestão, bem como tudo a que ele se relaciona. Já o hábito alimentar é a resposta do indivíduo frente ao alimento ficando caracterizado pela repetição desse ato.

O comportamento alimentar humano é regulado por duas vias: a hedônica e a homeostática. O controle homeostático do apetite é mediado pela necessidade de manutenção corporal dos depósitos de reservas energéticas. Por outro lado, o controle hedônico do apetite é mediado pelo prazer e sensação de recompensa envolvida no consumo de alimentos palatáveis (HARROLD, et al. 2012).

As vias neuronais que coordenam o comportamento alimentar são estimuladas por diversos fatores. O ato de comer pode ser desencadeado pela unidade hedônica (através de mecanismos de recompensa), por necessidades metabólicas ou uma interação das duas unidades (através de diversos circuitos neurais que realizam essa interface) (SALALMONE; CORREA, 2012)

As vias hedônicas são estimuladas por alimentos palatáveis, ricos em carboidratos e lipídios principalmente. O sistema de recompensa alimentar está associado a eventos neurobiológicos e psicológicos que são responsáveis por produzir a sensação de prazer no indivíduo (SALAMONE; CORREA, 2012; (LAMAS; CADETE, 2017).

### **3.3 Transtornos alimentares associados ao estresse**

Os transtornos alimentares (TA) são caracterizados como transtornos mentais que afetam a qualidade de vida dos indivíduos relacionadas ao padrão alimentar. Os comportamentos disfuncionais ligados à comida causam uma série de problemas como debilidade física, piora da qualidade nutricional, além de possível piora no funcionamento psicossocial do paciente (ALVARENGA; DUNKER; PHILLIPPI, 2020).

Dentre os TA, o transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP) é caracterizado pelo consumo excessivo de alimentos durante um curto espaço de tempo com diversas repetições. Os indivíduos acometidos por esse tipo de transtorno relatam perda do controle referente ao ato de comer, bem como de seus

sentimentos. É comum que acompanhado dos episódios de compulsão alimentar a pessoa tenha sentimentos como angústia, vergonha, culpa e até nojo, o que leva o indivíduo a adotar o hábito de se alimentar escondido (BREJO; MATHIA, 2021).

Vale salientar que o estresse e a ansiedade são fatores que podem ocasionar a compulsão alimentar. Um estudo realizado com adolescentes concluiu que os sintomas de compulsão alimentar e os fatores psicológicos como a ansiedade, são bastante prevalentes nessa faixa etária, principalmente em indivíduos obesos que buscam controlar o aumento de peso (MILCA, 2014).

Em seu estudo, Treasure (2016) fez um levantamento onde cerca de 5 a 10% dos adolescentes enfrentam problemas relacionados a transtornos alimentares. O mesmo conseguiu identificar que o uso de drogas antiepilépticas e antidepressivos são fatores contribuintes em quadros de compulsão alimentar. Entretanto, não são apenas medicamentos que provocam este transtorno.

Uma das especificações dos transtornos alimentares se dá através da sintomatologia, que por sinal é muito similar. Em sua maioria, os TA têm seu ponto de partida através do medo excessivo por engordar, ocasionando uma preocupação exacerbada em relação ao ganho de peso e a visão estética do próprio corpo. Dessa forma, esta condição faz com que o sujeito, espontaneamente, restrinja sua ingestão de comida levando-o à uma diminuição da massa corpórea. Em uma condição mais alarmante, a pessoa pode recorrer ao vômito, laxantes e/ou diuréticos a fim de alcançar uma diminuição de peso (BARBOSA; MIRANDA, 2019).

Um exemplo disso é a anorexia nervosa. A Classificação dos Transtornos Mentais Internacional de Doenças 10ª Edição (CID-10) define a anorexia como um transtorno especificado pela redução de peso proposital, induzida e condicionada pelo indivíduo. Essa auto exigência de permanecer abaixo do peso provoca um estado de desnutrição, alterações endocrinológicas, fisiológicas e metabólicas. E assim como nos casos de compulsão alimentar, também é possível identificar a influência do estresse em casos de sujeitos com anorexia nervosa.

Barbosa e Miranda (2019), relatam que em episódios de crises de anorexia, é possível observar estágios de grande ansiedade e/ou estresse, e quadros que tem ciclos sem interrupções. Em seu estudo, BRAMBILLA (2001), conseguiu identificar



altos níveis de hormônios do estresse nos corpos de indivíduos anoréxicos, bem como quadros de desnutrição severa, entretanto, não havia alterações sob o sistema imunológico.

Partindo para o âmbito do comportamento social, o indivíduo anoréxico apresenta certa dificuldade em estabelecer comunicação com outras pessoas, principalmente quando refere-se a realizar atividades alimentares em público. (TESTA, 2014).

De acordo com o CID-10, a anorexia e bulimia nervosas são exibidas distintamente, mesmo sendo dois transtornos com sintomatologias semelhantes. Contudo, o que difere os dois transtornos é que na AN o paciente encontra-se numa condição de auto inanição, permanecendo num estado de fraqueza extrema devido a longos períodos sem alimentar-se. Já a BN destaca-se por ter o aspecto comportamental como principal característica. A princípio observa-se a compulsão alimentar como elemento subjetivo, trazendo o sentimento de insuficiência quanto ao autocontrole. E, por se sentir envergonhado, culpado e sentir a necessidade de punir-se é que acontecem os episódios de vômito autoinduzido.

A valorização desmoderada da imagem corporal acaba se tornando algo distorcido, e com isso a pessoa com BN acaba tendo uma visão deturpada sobre sua própria imagem, trazendo dificuldades no processo de autoaceitação e na identificação de suas emoções. Isso pode ocasionar quadros de crises de ansiedade e/ou estresse (BARBOSA; MIRANDA, 2019).

Um transtorno que não é muito conhecido é a Síndrome de Pica ou Alotriofagia, a mesma é identificada como um transtorno alimentar peculiar, que engloba o manuseio e o consumo de componentes não nutritivos. A síndrome supracitada está correlacionada a períodos ou sentimentos significativos da vida do sujeito, sendo capaz de associar-se à contextos que desencadeiam quadros ansiedade e estresse, um bom exemplo é o período gestacional, que traz consigo uma série de transformações e sensações distintas (DOS SANTOS et al., 2020).

Sobre as substâncias mais habituais presentes na síndrome de Pica, notabiliza-se a pagofagia (ingestão de gelo), a geofagia (ingestão de terra ou barro), a amilofagia (ingestão de goma, principalmente a de lavanderia), o consumo de

miscelâneas (combinações atípicas) e frutas verdes (DOS SANTOS et al., 2020, apud SAUNDERS et al., 2009).

Outro transtorno também não comumente conhecido é o Transtorno Alimentar Pós-traumático. Este por sua vez é diagnosticado especialmente quando a recusa alimentar vem associada a um episódio traumático na orofaringe e no esôfago (ZAVARONI, 2009, apud Chatoor et al., 2001). Portanto, fundamentando-se na apuração da existência de um acontecimento traumático associado à alimentação, denominou-se a recusa alimentar prolongada devido a um grande pavor, como Transtorno Alimentar Pós-traumático (ZAVARONI, 2009, apud CHATOOR et al., 1988).

O termo Transtorno Alimentar Pós-traumático foi nomeado por Chatoor et al (1988), o mesmo foi incorporado a fim de determinar um quadro clínico especificado através de uma grande ansiedade antecipatória da criança perante o alimento, por uma recusa alimentar parcial ou total e por um estresse elevado quando a mesma é condicionada a ingerir o alimento (apud ZAVARONNI, 2009).

Têm-se também a Síndrome do Comer Noturno. Bernardi et al (2009) correlaciona essa síndrome a um retardo no ritmo circadiano do consumo alimentar, adjunto de um humor deprimido. A SCN vem sendo vinculada a modificações no padrão alimentar e nos agentes neuroendócrinos, que se associam com os ritmos circadianos de secreções endócrinas como cortisol, melatonina, adipocinas (leptina e grelina) e distúrbios do sono. Alguns estudos demonstram que a diminuição de melatonina pode ser um fator contribuinte na manutenção dos quadros de insônia e o humor deprimido.

A princípio a SCN foi descrita como uma reação ao estresse diurno, inserida especialmente na população obesa, acreditando-se que os sintomas regrediam conforme a atenuação dos níveis estressores. Variações comportamentais e neuroendócrinas estão inseridas nos transtornos alimentares, um ritmo circadiano do consumo alimentar atrasado e uma débil sensação de saciedade podem provocar o desdobramento de transtornos alimentares, assim como a SCN, estando correlacionada, em muitas pesquisas, com o alto índice do IMC, humor deprimido, bem como estresse e ansiedade (BERNARDI et al., 2009).

Dado o exposto, sugere-se a intervenção nutricional nos transtornos alimentares como fator indispensável, tendo em vista que tais doenças implicam em profundas modificações no padrão, consumo e comportamento alimentar. Sendo assim, o tratamento nutricional deve estar direcionado à promoção de condutas alimentares saudáveis e a descontinuação de hábitos inadequados como a restrição, compulsão e purgação.

### **3.4 Atuação da nutrição comportamental frente aos transtornos alimentares**

Na nutrição comportamental entende-se que para obter-se êxito na terapêutica frente os transtornos alimentares, é necessário desenvolver estratégias que visem a mudança do comportamento alimentar, as quais equivalem na alteração das cognições e afetos associados ao alimento (MANOCHIO et al., 2018).

Para ressignificar esse fator comportamental é importante ir de encontro com as crenças e os sentimentos do sujeito relacionados a comida. O nutricionista configura-se como profissional habilitado pra intervir em tais casos, dando ênfase à área de Nutrição Comportamental, onde o terapeuta nutricional necessita ter destreza sob as áreas de psiquiatria, psicologia, técnicas de mudança de comportamento, habilidades de comunicação, ajudando o paciente a saber lidar com o próprio corpo e o alimento (ALVARENGA et al., 2019).

Diante disso, a Nutrição Comportamental trabalha o entendimento do comportamento e suas origens bem como a mudança desse comportamento disfuncional do paciente, entendendo que se alimentar vai além de ingerir nutrientes, que esse processo envolve sentimentos, emoções e que “reflete interações entre o estado fisiológico, psicológico e o ambiente externo no qual vivemos” (ALVARENGA, et al, 2016). Dessa forma, se esquivando da atuação prescritiva, o nutricionista se coloca na posição de conselheiro nutricional com técnicas, como o mindfull eating por exemplo, que trabalham habilidades para que o paciente passe a ter uma relação saudável e benéfica com a comida (DAMÉ, 2018).

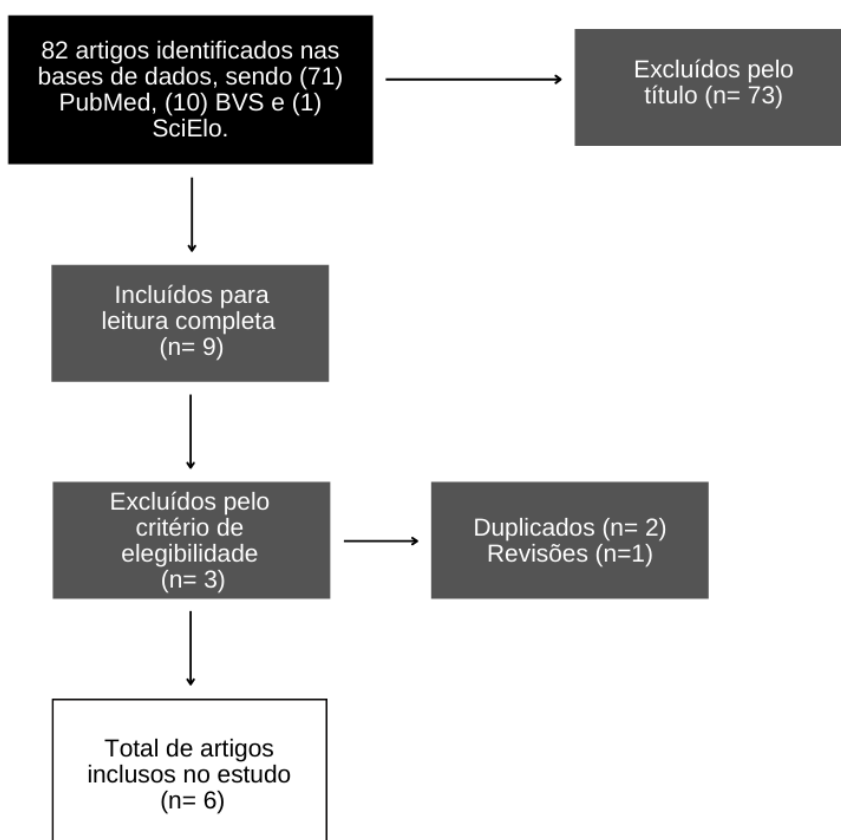
Desse modo, por meio da conduta da Nutrição Comportamental pode-se intervir nesses transtornos, minimizando os quadros de recaídas, pois pelo fato do

indivíduo ser tratado nos aspectos comportamentais e clínicos, é possível obter-se maior entusiasmo durante o tratamento e posteriormente ao mesmo.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por intermédio da estratégia de buscas, ressalta-se que dos 82 artigos identificados inicialmente, apenas 6 foram incluídos por evidenciarem as temáticas esperadas à matéria, viabilizando o uso dos mesmos e relacionando-os ao estresse como fator causal na mudança do comportamento alimentar. Destes 6 artigos foram selecionados para o presente estudo (Figura 1).

**Figura 1 Fluxograma do processo de seleção dos artigos sobre influência do estresse no comportamento alimentar**



Fonte: As próprias autoras (2022).

Da síntese dos achados foi possível perceber que todos os artigos foram publicados nos últimos 5 anos. Todos foram publicados em revistas internacionais (Quadro 1).

**Quadro 1- Síntese de identificação dos artigos localizados e incluídos na pesquisa.**

Autor / ano de publicação	Revista nome em inglês	Título
Flaudias, V. et al, 2020	Journal of Behavioral Addictions	Bloqueio pandêmico COVID-19 e comportamentos alimentares problemáticos em uma população estudantil.
Al-Musharaf, S., 2020	Nutrients	Prevalência e preditores de alimentação emocional entre jovens sauditas saudáveis durante a pandemia de COVID-19.
Joseph, P. V., et al, 2018	Sage Journals	Comportamento Alimentar, Estresse e Adiposidade: Discordância entre Percepção e Fisiologia.
Grammatikopoulou, M. G., et al, 2018	Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity	Dependência alimentar, ortorexia e estresse alimentar em estudantes de dietética.
Rasouli, A. et al, 2021	Sleep and Breathing	O efeito do consumo diário de fast food, tamanho da família, estresse causado pelo peso e qualidade do sono no risco de transtorno alimentar em adolescentes
Ramón, A. E. et al, 2019	Nutrición Hospitalaria	Comportamento alimentar e sua relação com estresse, ansiedade, depressão e insônia em universitários.

Do perfil geral dos estudos, destaca-se que das 6 amostras, 2 se referiam exclusivamente a mulheres, enquanto as outras 4 pesquisas foram predominantemente mistas, incluindo indivíduos de ambos os sexos. Quanto a faixa etária, pôde-se observar nos ensaios uma prevalência de jovens a adultos de meia idade. Com relação aos critérios de avaliação, todos os estudos utilizaram questionários como método para a coleta de dados dos pacientes (Quadro 2).

**Quadro 2- Perfil clínico das amostras dos estudos incluídos.**

Tamanho da amostra	Perfil da amostra	Crítérios de avaliação
O estudo foi realizado com 5.738 pacientes	Estudantes de graduação entre 17 e 77 anos	Questionário online
O estudo foi realizado com 638 pacientes	Mulheres entre 18 e 39 anos	Questionário online
O estudo foi realizado com 107 pacientes	Homens e mulheres normais e com sobrepeso entre 13 e 44 anos	Questionário de Alimentação e Escala de Estresse Percebido
O estudo foi realizado com 176 pacientes	Homens e mulheres estudantes universitários entre 18 e 40 anos	Questionário
O estudo foi realizado com 370 pacientes	Alunas adolescentes entre 12 a 15 anos	Questionários
O estudo foi realizado com 1055 pacientes	Homens e mulheres estudantes universitários entre 18 e 42 anos	Questionário

Na amostra global do presente estudo, com relação ao seguimento das pesquisas, verificou-se que todos os artigos trabalharam com o tipo de estudo transversal. Sobre o objetivo das pesquisas verificou-se que todos buscavam correlacionar de alguma forma o comportamento alimentar com o estresse ou com algum fator estressor.

Já nos critérios de inclusão foi possível identificar que nos trabalhos, esse tópico foi prevalentemente misto, ou seja, cada ensaio optou por um seguimento distinto.

Sobre os principais resultados obtidos nos artigos, houve unanimidade entre as pesquisas quanto a relação ou associação de índices de estresse ou fatores estressores no padrão dos comportamentos alimentares (quadro 3).

**Quadro 3- Detalhamento das informações relacionadas ao tipo de estudo, objetivos, critérios de inclusão e principais resultados.**

Tipo do estudo	Objetivos	Crítérios de inclusão	Principais resultados
----------------	-----------	-----------------------	-----------------------

Transversal.	Explorar as relações entre o estresse percebido relacionado à pandemia de COVID-19 e o bloqueio resultante e comportamentos alimentares problemáticos entre estudantes de graduação na França.	Estudantes de quatro universidades francesas (University Clermont Auvergne, University of Picardie Jules Verne, University Paris Nanterre e University Grenoble-Alpes).	Forte relação entre comportamentos alimentares problemáticos e estresse relacionado ao bloqueio, uma relação que foi associada à exposição à cobertura da mídia relacionada ao COVID-19.
Transversal.	Avaliar o impacto da pandemia de COVID-19 na EE em mulheres jovens sauditas durante os meses de quarentena obrigatória e identificar os principais indicadores/preditores desse transtorno alimentar.	Estudantes sauditas saudáveis ou participantes de pós-graduação da KSU, morando na Arábia Saudita no momento em que o estudo foi realizado.	As mulheres ansiosas, deprimidas e estressadas comem menos refeições por dia, enquanto as mulheres estressadas comem mais lanches por dia.
Transversal.	Examinar as inter-relações entre estresse, comportamento alimentar e adiposidade em uma coorte de indivíduos normais e com sobrepeso.	Participantes saudáveis ou com excesso de peso ou dados dos seus pais.	Observou-se relações entre as medidas de estresse e o comportamento alimentar, bem como a desinibição e fome se correlacionaram positivamente com estresse percebido, no entanto, a desinibição variou inversamente com os níveis de cortisol sérico.
Transversal.	Avaliar outros transtornos alimentares e alimentares especificados (OSFEDs), incluindo alimentação relacionada ao estresse, dependência alimentar e ortorexia, em relação à ingestão alimentar, entre estudantes de nutrição/dietética.	Estudantes de graduação de um Departamento de Nutrição e Dietética, na Grécia.	A análise revelou que o IMC mais baixo foi associado ao aumento da capacidade de lidar com a alimentação relacionada à emoção e ao estresse e ao aumento da avaliação da capacidade e dos recursos para lidar com as emoções e o estresse. A avaliação da capacidade e dos recursos para lidar com as emoções e o estresse foi associada à ingestão energética. Finalmente, a idade foi positivamente correlacionada com a avaliação de estressores/influências externas, indicando maior capacidade de lidar com estressores externos entre os alunos mais velhos.

Transversal.	avaliar a associação entre transtornos alimentares e consumo diário de fast food, tamanho da família, estresse causado pelo peso e qualidade do sono em adolescentes em Zanjan, Irã.	Alunas adolescentes de 12 a 15 anos em Zanjan, Irã.	Uma associação positiva significativa foi encontrada entre um baixo número de membros da família, consumo diário de fast food, estado de estresse, má qualidade do sono e chances de TAs.
Transversal.	Analisar a qualidade da dieta em uma população universitária e quantificar sua associação com a prevalência de ansiedade, depressão, estresse e insônia.	Estudantes de diferentes graus do campus da Universidade San Jorge em Saragoça, Espanha.	A alimentação não saudável foi significativamente relacionada à prevalência de ansiedade, depressão e estresse.

Cada vez mais os transtornos alimentares estão inseridos dentro da sociedade moderna, destacando-se principalmente dentre a população jovem e adulta. Um estudo realizado por Ramón e colaboradores (2019) reportou que a alimentação não saudável foi significativamente associada à prevalência de ansiedade, depressão e estresse, sendo a prevalência de alimentação não saudável de 82,3%, maior nas mulheres.

Essa condição de estresse associado à maus hábitos alimentares também foi encontrada em estudos de padrão semelhante, tais como, as pesquisas de Rasouli et. al. (2021), ou de Al-Musharaf (2020) onde ambos foram efetivados com pessoas do sexo feminino, vinculando estressores específicos ao padrão comportamental alimentar, quanto a este, destaca-se a ingestão de gordura, onde em ambas as pesquisas é possível identificar achados de consumo frequente de fast food ao decorrer da semana.

O mais conflitante foi a pesquisa de Grammatikopoulou et. al. (2018) que realizou um estudo transversal avaliando o comportamento alimentar de estudantes de nutrição/dietética, com percentuais de 4,5% dos entrevistados manifestando um quadro de dependência alimentar, e, 68,2% demonstrando ortorexia. Vale salientar que tais resultados apresentam ligação direta com o estresse. Esse estudo possui impacto maior, visto que, esses estudantes exercerão papel de cuidadores para com seus pacientes.



Sobre o perfil das amostras dos estudos, foi visto que das 6 amostras conduzidas, 2 se referiam exclusivamente a mulheres, enquanto outras 4 pesquisas foram predominantemente mistas, incluindo indivíduos de ambos os sexos, sendo todas as pesquisas em faixa etária mais ampla, incluindo desde jovens a adultos de meia idade.

Na pesquisa de Flaudi (2020) pôde-se constatar que quanto maior o estresse relacionado à primeira semana de confinamento social decorrente da pandemia da COVID-19, maior o risco de comportamentos alimentares problemáticos entre os estudantes, principalmente aqueles caracterizados por preocupações relacionadas à alimentação. Para chegar a tais resultados, nesse estudo utilizou-se um questionário online 7 dias após a introdução das medidas de bloqueio. Esse padrão de coleta de dados também pôde ser observado no estudo de Joseph (2018), onde os dados de autorrelatos foram obtidos através do Questionário de Alimentação de Três Fatores (Restrição Cognitiva, Desinibição e Fome) e por meio da Escala de Estresse Percebido.

Por meio da leitura minuciosa dos artigos supracitados pôde-se observar que dos 6 artigos inclusos nesta revisão, 5 abrangem o público estudantil, tal fato pode ser um indicador de que no cenário atual os distúrbios alimentares decorrentes do estresse acometem principalmente jovens inseridos no contexto acadêmico

A cerca do estresse como fator contribuinte nos quadros de transtornos alimentares, houve unanimidade entre as pesquisas por meio da empregabilidade dos questionários. Os estudos destacam a prevalência desses transtornos na população feminina inserida nos mais diferentes aspectos como: ambiente institucional; no cenário de isolamento social; condição de sobrepeso.

O comportamento alimentar simboliza uma conduta social a qual está inserida no comportamento humano, estando diretamente vinculada a fatores simbólicos, revelando quão complexos são os fatores envolvidos no processo de modificação influenciado pela vivência do indivíduo, bem como seu estilo de vida e condutas alimentares (SOUZA et. al., 2020).

Comprovando o paralelo entre estresse e comportamento alimentar, Lourenço (2016), ressalta que por meio do processo alimentar o ser humano busca uma

maneira de estabilizar ou melhorar o estado emocional, para isso observa-se o consumo de comidas com propriedades satisfatórias, despreocupando-se com o conteúdo nutricional dos mesmos. Tais alimentos auxiliam de forma factual no enfrentamento de sentimentos como ansiedade elevada e baixa autoestima.

Recentemente a Nutrição Comportamental surgiu como uma opção de abordagem cujo foco é estabelecer gradualmente um planejamento alimentar conforme a singularidade de cada paciente. Tal proposta abrange uma intervenção global nos aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação, de modo que o indivíduo esteja determinado a lidar com o processo de modificação no seu padrão alimentar (ALVARENGA et. al., 2019).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao final deste estudo pode-se considerar que o estresse tem efeito sobre o comportamento alimentar dos indivíduos, no mais houveram evidências capazes de demonstrar que a condição estressante pode afetar pessoas de maneira diversificada, como exemplo disso, têm-se a ansiedade e a depressão. Além do mais, aspectos ligados ao recente estado de isolamento social, campus universitário e sobrepeso são fatores que podem ocasionar a aderência de alimentos altamente calóricos e com baixo teor nutricional, podendo suscitar agravos à saúde do indivíduo.

Sendo assim, torna-se evidente a importância de um atendimento especializado para as condições físicas e mentais do paciente. O Nutricionista Comportamental configura-se como profissional apto a intervir em tais casos, podendo atuar no tratamento, minimizando os quadros de recaídas, podendo assim evitar maiores consequências para a qualidade de vida do sujeito. Contudo há a necessidade de enfatizar que mais pesquisas sejam realizadas, sobretudo estudos no Brasil devem ser efetivados para que assim, seja possível estabelecer condutas mais específicas e eficazes quanto ao tratamento nutricional nos transtornos alimentares.

## **REFERÊNCIAS**

1. AL-MUSHARAF, S. Prevalence and predictors of emotional eating among healthy young Saudi women during the COVID-19 pandemic. **Nutrients**, v. 12, n. 10, p. 2923, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/10/2923>.
2. ALVARENGA, M. et al. **Nutrição Comportamental**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2019. 596 p.
3. ALVARENGA, M. S., DUNKER, K. L. L., PHILLIPPI, S. T. **Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento**. 1 ed. Barueri – SP: Manoele, 2020. 570 p.
4. ALVARENGA, M. et al. **Nutrição Comportamental**. 1 ed. Barueri – SP: Manoele, 2016. 624 p.
5. ANSARI, W.; ADETUNJI, H.; OSKROCHI, R. Food and mental health: relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. *Cent. Eur. J. Public Health*. v.22,n.2, p.90-97, 2014. Disponível em: [https://cejph.szu.cz/artkey/cjp-201402-0004\\_Food-and-Mental-Health-Relationship-between-Food-and-Perceived-Stress-and-Depressive-Symptoms-among-University-ph?p?I=CZ](https://cejph.szu.cz/artkey/cjp-201402-0004_Food-and-Mental-Health-Relationship-between-Food-and-Perceived-Stress-and-Depressive-Symptoms-among-University-ph?p?I=CZ).
6. BARBOSA, A. L. P; MIRANDA, H. S. L. de. Psicologia e transtornos alimentares: produção científica sobre anorexia e bulimia nervosa. p.3-4, 2019. Disponível em: <http://45.4.96.19/handle/ae/1061>.
7. BERNARDI, F. et al. Transtornos alimentares e padrão circadiano alimentar: uma revisão. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 31, p. 170-176, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/5BHqdcNj7VybXgLjMWhTkmQ/abstract/?lang=pt> .
8. BRAMBILLA, F. Social Stress in anorexia nervosa: A review of immunoendocrine relationships. **Psychology & Behavior**. Milan: n.73, p.365-369, Dez. 2001. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0031938401004577>.
9. BREJO, B.C.; MATHIAS, M.G. Comer transtornado e o transtorno de compulsão alimentar e as abordagens da nutrição comportamental. **Revista Interciência – IMES Catanduva**. v.1, n.6, 2021. Disponível em: <https://www.fafica.br/revista/index.php/interciencia/article/view/302>.
10. CARVALHO, P. H. B. et al. Checagem corporal, atitude alimentar inadequada, insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v.62, n.2, p.108-14, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/NkxSw9pZBfPFtBjSpFhTSNN/?format=pdf&lang=pt>.
11. DAMÉ, P. K. V. [org]. **Manejo do comportamento alimentar**. 1 ed. Porto Alegre. Instituto de Pesquisas, Ensino e Gestão em Saúde – IPGS, 2018. 237 p.

12. DALMAZO, A. L. et al. Estresse e Consumo Alimentar em Pacientes Hipertensos. **Arq. Bras. Cardiol.** v.113, n.3, Epub, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/BRbKdFkCDYCHjDqjThpFFgL/?lang=pt&format=html>.
13. DOS SANTOS, A. R. et al. A SÍNDROME DE PICA NA GRAVIDEZ: ASPECTOS PSICOLÓGICOS E NUTRICIONAIS. **Salão do Conhecimento**, v. 6, n. 6, p1-2 2020. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/18118/16852>.
14. ENUMO, S. R. F. et al. Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma cartilha. **Estudos de Psicologia** (Campinas) v.37, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/mwXhYmkmwJ5pgnDJjsJwFjk/abstract/?lang=pt>.
15. FERREIRA, S. C. Comportamento alimentar, food craving e relação com ganho de peso e obesidade em pacientes submetidos ao transplante hepático. **Cienci. Cult.** v.56, n.1, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUOS-B56KWQ>.
16. FERREIRA, S. R. G. Alimentação, nutrição e saúde: avanços e conflitos da modernidade. **Cienc. Cult.** v.62, n.4, 2019. Disponível em: [http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0009-67252010000400011](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400011).
17. FLAUDIAS, V. et al. Bloqueio pandêmico COVID-19 e comportamentos alimentares problemáticos em uma população estudantil. **Journal of Behavioral Addictions**, v. 9, n. 3, pág. 826-835, 2020. Disponível em: <https://akjournals.com/view/journals/2006/9/3/article-p826.xml?body=pdf-18641>.
18. FLEIG, R. et al. Estresse no ambiente ocupacional: fundamentos sobre causas e consequências para síndromes metabólicas. **Interfaces Científicas-Saúde e Ambiente**, v. 6, n. 2, p. 73-84, 2018. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/saude/article/view/4813>.
19. FREITAS, E. S. et al. Alteração no comportamento alimentar de trabalhadores de turnos de um frigorífico do sul do Brasil. **Ciência & saúde coletiva**. v.20, n.8, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/f3W3k8NTX3Nk8FzVmxsq6Kc/abstract/?lang=pt>.
20. FRANÇA, C. L. et al. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia**. v.17, n.2, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/rTfZMqP9HwXxBhjdFkwBmBC/?format=pdf&lang=pt>.
21. FOUGIA, N. K. et al. The effects of stress exposure on the hypothalamicpituitary-adrenal axis, thymus, thyroid hormones and glucose levels. **Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry**, v. 26, p. 823-30, 2002. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278584601002974>.

22. GIACOBBE, P; FLINT, A. Diagnosis and management of anxiety disorders. **CONTINUUM: Lifelong Learning in Neurology**, v. 24, n. 3, p. 893-919, 2018. Disponível em: [https://journals.lww.com/continuum/Abstract/2018/06000/Diagnosis\\_and\\_Management\\_of\\_Anxiety\\_Disorders.15.aspx](https://journals.lww.com/continuum/Abstract/2018/06000/Diagnosis_and_Management_of_Anxiety_Disorders.15.aspx).
23. GRAMMATIKOPOULOU, M. G. et al. Food addiction, orthorexia, and food-related stress among dietetics students. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 23, n. 4, p. 459-467, 2018. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-018-0514-1>.
24. HARROLD, J. A. et al. Regulação do apetite no SNC. **Neurofarmacologia**, v. 63, n. 1, pág. 3-17, 2012. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0028390812000196>.
25. JOSEPH, P. V. et al. Eating behavior, stress, and adiposity: Discordance between perception and physiology. **Biological Research for Nursing**, v. 20, n. 5, p. 531-540, 2018. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1099800418779460>.
26. KANDOLA, A. et al. Moving to beat anxiety: epidemiology and therapeutic issues with physical activity for anxiety. **Current psychiatry reports**, v. 20, n. 8, p. 1-9, 2018. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11920-018-0923-x>.
27. LAMAS, I.; CADETE, M. M. Do Desejo à Ação. Fatores que interferem na abordagem nutricional para mudança de hábito alimentar. **Rev enferm UFPE on line**. v.11, n.6, p.2431-2444, 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1032164>.
28. LOURENÇO, A. S. D. Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação de ansiedade. Universidade Lusófana de Humanidades e Tecnologias. **Escola de Psicologia e Ciências da Vida**, 2016. Disponível em: <https://recil.ensinulusofona.pt/handle/10437/7230>.
29. MANOCHIO, M. G. et al. Tratamento dos transtornos alimentares: perfil dos pacientes e desfecho do seguimento. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, Santa Cruz do Sul, v. 1, n.1, p. 32- 40, jan/mar. 2018. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/11946>.
30. MATIAS, C. T.; FIORE, E. G. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. **Nutrire Rev. Soc. Sutiãs. Alimento. Nutr**, 2010. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-558331>.
31. Mini Aurélio: dicionário da língua portuguesa. 8ª ed. Curitiba: Positivo; 2020.
32. MILCA, I. A. Obesidade e transtornos mentais: construindo um cuidado efetivo. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**. v.13, n.1, p.18-25, 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/view/9794>.

33. MIKOLAJCZYK, R. T.; ANSARI, W.E.; MAXWELL, A.E. Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. **Nutr. J.** v.31, n.8, p. 1-8, 2009. Disponível em: <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-8-31>.
34. OLIVEIRA, F. R. de et al. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v.11, n.1, p.225-237, 2016. Disponível em: <https://web.p.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=2238913X&AN=115375449&h=sZlsujXCFcmv9NqQd20EtaEW%2b711yXc7xF97j8kJcDopiFOlwoeDQ9CaDgn%2fuLRDMgi9rpLpGw9EXfvMtVfPzA%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authType%3dcrawler%26jrnl%3d2238913X%26AN%3d115375449>.
35. RADLEY, J. J. Toward a limbic cortical inhibitory network: Implications for hypothalamic-pituitary-adrenal responses after chronic stress. **Frontiers in Behavioral, Neuroscience**. V.6, p. 1-10, 2012. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2012.00007/full>.
36. RAMÓN A. E. et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. **Nutrición Hospitalaria**, v. 36, n. 6, p. 1339-1345, 2019. Disponível em: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112019000600017&script=sci\\_arttext&lng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112019000600017&script=sci_arttext&lng=pt).
37. RASOULI, A. et al. The effect of daily fast food consumption, family size, weight-caused stress, and sleep quality on eating disorder risk in teenagers. **Sleep and Breathing**, v. 25, n. 3, p. 1527-1533, 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11325-020-02189-9>.
38. SALAMONE, J. D.; CORREA, M. The Mysterious Motivational Functions of Mesolimbic Dopamine Neuron, 2012. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0896627312009415>.
39. SELYE H. **The stress of life**. McGraw-Hill Book Co.: New York, 1978.
40. SILVA, D. S. A influência do estresse no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes de nutrição. **Nutrição-Pedra Branca**, 2019. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/9754>.

41. SILVA, R.M. et al. Evolução histórica do conceito de estresse. **Rev. Cient. Sena Aires**.v.7, n.2, p.148-156, 2018. Disponível em: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/316>.
42. SOUSA, M. B. C. et al. Respuesta al estrés: I. Homeostasis y teoría de la alostasis. **Psicobiología e Psicología Cognitiva**. v.20, n.1, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/wLn5RGy9pVXSZKryWSPHXTF/abstract/?lang=pt>.
43. SOUZA, M. P. G. et al. Comportamento Alimentar e fatores associados em servidores: contribuições para a saúde coletiva. **Rev. Aten. Saúde, São Caetano do Sul**, v. 18, n. 63, p. 99-109, jan./mar. 2020. DOI: <https://doi.org/10.13037/ras.vol18n63.6162>. Disponível em: [https://www.seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/6162](https://www.seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/6162).
44. TESTA, A. L. A anorexia nervosa na perspectiva da psicologia corporal. Considerações sobre seu sistema imunológico. **Psicologia Corporal**. Revista Online. Curitiba: Centro Reichiano, Vol.15, p.5, 2014. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/A-anorexia-nervosa-na-perspectiva-da-psicologia-corporal-TESTA-Ana-Luisa.pdf>.
45. TREASURE, J. Eating disorders. **Medicine**, v.44, n.11, p.672-678, 2016. Disponível em: doi:10.1016/j.mpmed.2016.08.0.
46. WELLS, R. H. C.; BAY-NIELSEN, H.; BRAUN, R.; et al. CID-10: **classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde**. [S.l: s.n.], 2011.
47. ZAVARONI, D. M. L. O transtorno alimentar pós-traumático na primeira infância. p.39, 2009. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/20286>.
48. ZELLNER, D.A.; SAITO, S.; GONZALEZ, J. The effect of stress on men's food selection. **Appetite**. v.49, n.3, p.696-699, 2007. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666307003212>